

DARMOWY MATERIAŁ

NOTATKI

Cel 12 tygodni

12 TYG.

Notatki + instrukcja wdrożenia (bez spiny)

- Jak dobrze zdefiniować wynik 12 tygodni
- Jak budować tablicę kontroli (12 kroków)
- Jak prowadzić tydzień i reset (10 min)

Szybki start (10 minut)

12 tygodni to idealna długość: wystarczająco długo, żeby zbudować efekt, i wystarczająco krótko, żeby nie rozmyć tematu.

- Zapisz cel jako wynik: co ma być gotowe i do kiedy.
- Dodaj metrykę: po czym poznasz, że idzie (liczba, procent, godziny).
- Zaplanuj 4 kamienie milowe (co 2-3 tygodnie).
- Wypełnij tablicę 12 tygodni: 1 działanie na każdy tydzień.

Najważniejsza zasada: w każdym tygodniu robisz jedno kluczowe działanie. Reszta to dodatki.

Jak wypełnić stronę „Cel 12 tygodni”

Zaczynij od wyniku i dopiero potem wymyśl działania. To odwraca typowy błąd: dużo pracy, mało efektu.

- Cel główny: 1 zdanie. Jeśli nie mieści się w 2 liniach, jest za szeroki.
- Metryka: wybierz 1-2 liczby. Najlepiej takie, które możesz sprawdzić co tydzień.
- Ograniczenia: wpisz, co Cię zwykle wykoleja i jak temu zapobiegiesz (np. limit rozpraszaczy).
- Kamienie milowe: to „mini wyniki” co 2-3 tygodnie.

Tablica kontroli: w każdej linijce wpisujesz jedno działanie tygodnia. Status 0/1 uzupełniasz na koniec tygodnia.

Karta tygodnia — jak prowadzić tydzień

- Wybierz działanie tygodnia (jedno). To jest Twoje zadanie obowiązkowe.
- Wpisz bloki w kalendarzu. Bez tego plan jest tylko marzeniem.
- Ustal mini wynik do piątku: co ma być gotowe.
- Na koniec dopisz wniosek tygodnia (1 zdanie). To uczy na bieżąco.

Jeśli tydzień jest trudny: zrób najmniejszą wersję działania. Ważne, żeby iść do przodu, nawet małym krokiem.

Reset tygodnia (10 min) — kontrola postępu

- Zaznacz status 0/1. Bez wymówek, ale bez bicia się: to informacja, nie ocena.
- Sprawdź kamień milowy: czy jesteś na torze? Jeśli nie — korygujesz plan tygodnia.
- Wpisz jedną poprawkę: co zrobisz inaczej w kolejnym tygodniu.

Wskazówka premium: jeśli 2 tygodnie z rzędu masz status 0, zmniejsz zakres celu albo uprość działanie tygodnia. W planowaniu wygrywa konsekwencja.